



令和4年度季刊4号 [春号]

春のおすすすめ献立



献立例

- ・山菜ご飯
- ・かきたま汁
- ・鯖の香味だれかけ
- ・カラフルソテー
- ・フルーツムース
- ・牛乳

表紙の献立の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミ				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
										A (μRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
山菜ご飯	278	9.4	2.5	55.1	316	12	27	0.8	1.5	98	0.42	0.11	3	2.3	0.9
かきたま汁	64	6.4	2.6	4.3	386	35	27	1.0	0.5	67	0.07	0.12	5	1.2	1.0
鯖の香味だれかけ	172	10.5	10.4	8.3	209	12	20	0.5	0.5	6	0.05	0.18	1	0.2	0.5
カラフルソテー	17	0.9	1.0	1.6	18	22	21	1.0	0.2	83	0.04	0.08	7	1.1	0.2
フルーツムース	58	0.9	2.4	8.2	14	29	3	0.0	0.1	5	0.01	0.04	0	0.1	0.0
牛乳	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
合計	715	34.9	26.7	87.4	1027	337	119	3.3	3.6	337	0.67	0.84	18	4.9	2.8

レシピ紹介

ページ

- ・山菜ご飯 2
- ・春野菜のクリームパスタ 2
- ・令和4年度学校給食調理技術
講習会より 3
- ・グリルチキンバーガー 4
- ・野菜と肉団子のスープ 4
- ・鯖の香味だれかけ
筑前煮 6
- 小さい食器の一品 6

山菜水煮ミックスを使って 山菜ご飯

エネルギー	278kcal
たんぱく質	9.4g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.9g



ひとくち
メモ

本会の山菜水煮は、国産のわらび、えのきたけ、竹の子が入っています。今回は、米に具を混ぜて炊き込みましたが、具だけを炒めて味付けし炊き上がったご飯に混ぜても良いです。ご飯の他、うどん等の種類やみそ汁等にもご利用ください。
【献立例】 山菜ご飯・牛乳・かきたま汁・干し大根のごまあえ

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

精白米	60g
精麦	7g
鶏肉 (冷)	20g
にんじん	13g
山菜水煮ミックス	20g
竹の子水煮細切り	10g
干しいたけカット	0.5g
サラダ油	0.9g
鶏ガラスープ (冷)	4.5g
薄口しょうゆ	4g
シマ・マース	0.2g
料理酒	2g

【作り方】

- ①米は麦を加えて浸漬しておく。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③米ににんじん、山菜水煮、竹の子、しいたけを混ぜ、調味料と鶏ガラスープを加えて炊く。

菜の花、アスパラガスを使って 春野菜のクリームパスタ

エネルギー	191kcal
たんぱく質	6.3g
カルシウム	70mg
食塩相当量	0.8g



ひとくち
メモ

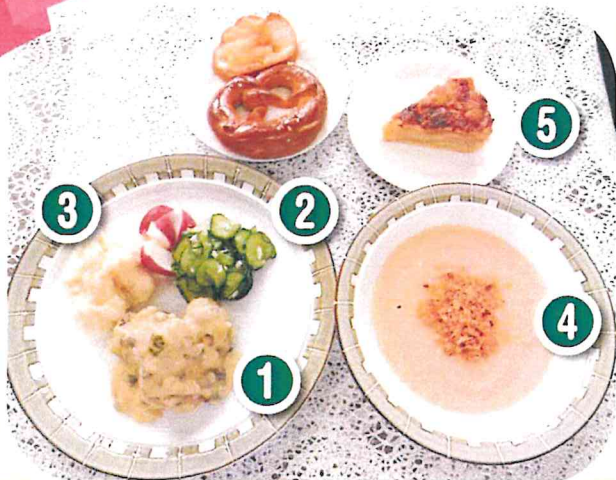
菜の花は、アブラナ科の野菜で別名しんつみな、かぶれな等と呼ばれ、カルシウムやビタミンCを多く含んでいます。3月~4月が旬であえもの、浸し物、汁物などにも使われます。本会の菜の花は徳島県産をボイル後凍結した商品です。
【献立例】 ミルクパン・牛乳・春野菜のクリームパスタ・デコボンサラダ

【材料】 小学校1人分 (赤字: 本会取扱物資)

スパゲティ (カット)	20g
カットベーコン (冷)	8g
菜の花 (冷)	20g
玉ねぎ	10g
キャベツ	20g
マッシュルーム (スライス)	5g
アスパラガス (冷)	10g
コーンクリーム缶	10g
米粉豆乳ホワイトルウ	6g
オリーブ油	1g
おろしにんにく	0.8g
牛乳	25g
シマ・マース	0.2g
コンソメスープ	0.5g
こしょう	0.02g

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、キャベツは1cm幅のざく切りにする。
- ②菜の花はボイルしておく。
- ③スパゲティは固めにゆでる。
- ④オリーブ油を熱し、おろしにんにくを炒め、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ⑤マッシュルームを加え、水を入れて煮る。
- ⑥ホワイトルウ、牛乳、コーンクリームを加え、キャベツを入れる。
- ⑦スパゲティを入れ、塩、こしょうで味をととのえ菜の花、アスパラガスを加えて火を止める。



本年度は、料理研究家の門倉多仁亜先生を講師にお迎えし、ドイツの家庭料理を教えていただきました。

そのなかから、5品を紹介いたします。

- ① ケーニヒスベルク風肉団子
- ② きゅうりのサラダ
- ③ マッシュポテト
- ④ カリフラワーのスープ
- ⑤ りんごとサワークリームのケーキ

ケーニヒスベルク風肉団子

エネルギー	237kcal
たんぱく質	14.2g
鉄	1.4mg
食塩相当量	1.2g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

【作り方】

牛ひき肉(冷)	30g
豚ひき肉(冷)	30g
パン粉	2.5g
牛乳	5.5g
玉ねぎ	1.5g
パセリ	0.2g
アンチョビ	5g
卵白	5g
マスタード	0.8g
シママース	0.2g
チキンブイオン(冷)	6g
バター	5g
薄力粉	5g
ケッパー	2.5g
レモン果汁	0.8g
牛乳	2.8g
卵黄	3.3g
シママース	0.2g
こしょう	0.05g

- ①パン粉に牛乳を加えて浸ししっかりとさせる。玉ねぎとパセリはみじん切りにし、アンチョビは細かく刻む。
- ②ボールにひき肉を入れ、玉ねぎ、パセリ、卵白、アンチョビ、マスタード、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、ピンポン玉位の大きさのミートボールを作る。
- ③チキンブイオンを沸騰させ、ミートボールを加える。
- ④ミートボールに火が通ったらボールにあげて、残ったチキンブイオンをザルでこす。
- ⑤鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて色が付かないように炒め、チキンブイオンを少しずつ加えながらホワイトソースを作る。
- ⑥ケッパー、レモン汁、塩、こしょうで味をととのえ、ミートボールを戻し入れて温める。
- ⑦ミートボールが温まったら火を止め、牛乳と卵黄を混ぜ合わせ、最後にコクとろみをプラスする。

きゅうりのサラダ

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.7g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

【作り方】

きゅうり	60g	こしょう	0.05g
シママース	0.3g	砂糖	0.2g
玉ねぎ	6.5g	酢	1.3g
ディル	0.5g	オリーブ油	3.3g
シママース	0.1g		

- ①きゅうりは斜め薄切りにし分量の塩をふっておく。
- ②玉ねぎとディルはみじん切りにする。
- ③きゅうりの水をしぼりボウルにもどす。玉ねぎを加え塩、こしょう、砂糖をふり、酢、オリーブ油をまわしかけてあえる。
- ④ディルを加えてあえ、しばらくおいて味をなじませる。

マッシュポテト

エネルギー	101kcal
たんぱく質	2.2g
食物繊維	8.9g
食塩相当量	0.2g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

【作り方】

じゃがいも	100g
牛乳	1.3g
バター	4.3g
ナツメグ	0.2g
シママース	0.2g

- ①じゃがいもは柔らかくゆでてマッシャーでつぶす。
- ②牛乳はあたためておく。
- ③じゃがいもの固さを見ながら牛乳を注ぎ、バターも入れて混ぜる。塩で味をととのえ、ナツメグも混ぜる。

カリフラワーのスープ

エネルギー	159kcal
たんぱく質	6.2g
食物繊維	5.6g
食塩相当量	0.5g

【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

【作り方】

カリフラワー	85g
玉ねぎ	25g
じゃがいも	25g
バター	3.3g
チキンブイオン(冷)	20g
オーツミルク	25g
シママース	0.2g
こしょう	0.01g
ナツメグ	適量
レモン汁	適量
トッピング	
ローズン	5g
オリーブ油	3.3g
パン粉	6g
レッドペッパー	0.5g
ローズマリー	適量

- ①カリフラワーは小房に分け、玉ねぎはスライスする。じゃがいもは皮をむきサイコロ状に切る。
- ②鍋にバターを溶かし玉ねぎをしんなりするまで炒め、カリフラワーとじゃがいもも加えて炒める。
- ③ブイオンとオーツミルクを入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったならミキサーにかけ、塩、こしょう、ナツメグ、レモン汁で味をととのえる。
- ⑤トッピングを作る。ローズマリーとローズンは細かく刻む。フライパンにオリーブ油を熱し、パン粉、ローズマリー、ローズンを加え、パン粉がきつね色になるまで炒める。塩とレッドペッパーで味をととのえる。
- ⑥スープをお皿に盛り付け、トッピングを散らす。

りんごとサワークリームのケーキ

(栄養価)1/8個分)	
エネルギー	415kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	52mg
食塩相当量	0.2g

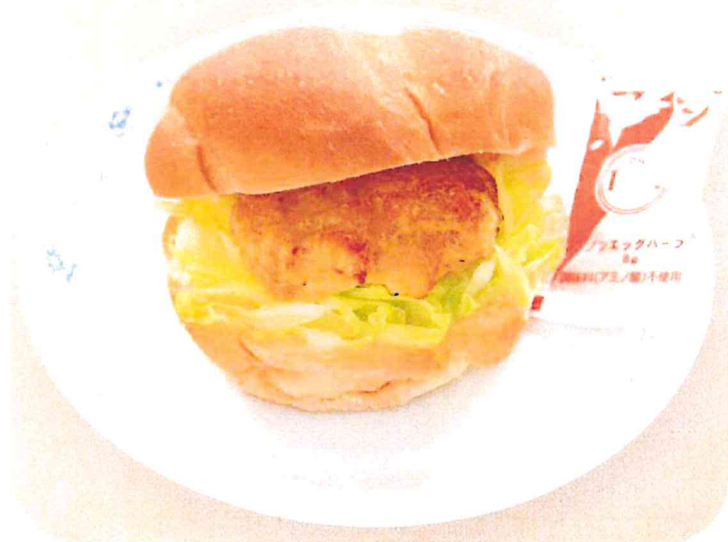
【材料】 小学校1人分
(赤字：本会取扱物資)

【作り方】

直径21cmのパイ皿1個分	
バター	125g
きび糖	125g
シママース	0.5g
レモンの皮	2g
卵	150g
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	6g
牛乳	34g
りんご	250g
きび糖	30g
サワークリーム	50g
生クリーム	150g
シナモンシュガー	適量

- ①オーブンを180度に予熱する。
- ②りんごは皮をむいて4等分に切ってヘタを取る。縦に薄くスライスし、鍋に入れてきび糖と水を少し足し、蓋をして煮る。
- ③りんごが少し透き通ってきたら取り上げてパットに並べる。鍋に残った汁は煮詰めて生地に混ぜてもよい。
- ④ケーキの生地を作る。薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ⑤バターと砂糖をボールに入れハンドミキサーで白っぽくなるまでしっかり混ぜ、塩、レモンの皮も加えて混ぜる。
- ⑥卵を1個ずつ加え、その都度しっかり混ぜる。
- ⑦粉を2〜3回に分けて生地に混ぜ込む。生地が固いようなら牛乳を加えて混ぜる。
- ⑧生地を型に流し、表面を平らにならし、空気を抜く。
- ⑨りんごを少しずつ重ねながら生地の上に並べる。
- ⑩ボールにサワークリームを入れ、生クリームを少しずつ足しながらだまにならないようにのぼしていく。サワークリームをりんごの上に広げ、全体にシナモンシュガーをふってオーブンで20〜30分焼く。

国産グリルチキンを使って グリルチキンバーガー



ひとくち
メモ

国産グリルチキンバラは、国産の鶏肉を荒挽きにして使用しているのでしっかりとした食感です。薄味に仕上げられていますので和風、洋風のいろいろなソースと合わせることができます。焼調理のほか、スチコン、蒸、煮等の調理ができます。
【献立例】 グリルチキンバーガー・牛乳・カリフラワーのスープ・豆乳パンナコッタ

エネルギー	316kcal
たんぱく質	14.9g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.2g

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

バーガーパン	70g
国産グリルチキンバラ (冷)	40g
キャベツ	20g
シマ・マース	0.2g
L&Mノンエッグ半分マヨネーズ	8g

【作り方】

- ①国産グリルチキンはオープンで焼く。
- ②キャベツはせん切りにしてボイルする。
- ③バーガーパンにキャベツとグリルチキンをはさみ、一食マヨネーズを添える。

国産鶏と豚のミートボールを使って 野菜と肉団子のスープ



ひとくち
メモ

国産の鶏肉、豚肉、玉ねぎ等を使用し、鉄分、カルシウムを強化した乳・卵抜きミートボールです。1個4.5g～5.5gで1kgあたり190～230個入っています。スープに入れたり、揚げて酢豚風にしたり、いろいろな料理にご利用ください。
【献立例】 バターパン・牛乳・野菜と肉団子のスープ・揚げ魚のキャロットソースかけ

エネルギー	107kcal
たんぱく質	5.3g
鉄	2.0mg
食塩相当量	1.2g

【材料】 小学校1人分 (赤文字：本会取扱物資)

国産鶏と豚のミートボール (冷)	25g
にんじん	15g
玉ねぎ	30g
竹の子水煮	15g
チルドポテト (ダイス)	20g
キャベツ	30g
ニラ	3g
薄口しょうゆ	3g
シマ・マース	0.7g
こしょう	0.03g
鶏ガラスープ (冷)	20g

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、キャベツは1cm幅のざく切り、竹の子は薄切り、ニラは1cm長さに切る。
- ②鶏ガラスープと水のにんじん、玉ねぎを入れて煮る。
- ③沸騰したら、ミートボールを入れ、アクと油をよく取る。
- ④竹の子、チルドポテト、キャベツを加え、調味する。
- ⑤仕上げにニラを入れる。

さわらの切身を使って 鯖の香味だれかけ

エネルギー	172kcal
たんぱく質	10.5g
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.5g



ひといち
メモ

鯖は出世魚で体長50cmまでを「さごし」、70cmまでを「なぎ」（またはやなぎ）、それ以上をさわらと呼びます。今回はねぎやんにく、生姜を使った香味だれをかけました。淡泊な味の鯖によく合うたれです。本会の鯖の切り身は、粉付きも特別注文で受け付けておりますので、事前にお知らせください。

【献立例】カルシウム米・牛乳・豚汁・鯖の香味だれかけ・カラフルソテー

【材料】小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

さわら切身（冷）	50g
じゃがいもでん粉	5g
揚げ油	5g
ねぎ	6.5g
三温糖	3g
濃口しょうゆ	2.0g
薄口しょうゆ	1.5g
酢	2.8g
ごま油	0.5g
おろし生姜	0.1g
おろしにんにく	0.1g

【作り方】

- ①鯖はでん粉をつけて揚げる。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③Aの調味料を煮立ててねぎを加え、香味だれを作る。
- ④①に香味だれをかける。

根菜類を使って 筑前煮

エネルギー	116kcal
たんぱく質	6.0g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.2g



ひといち
メモ

「筑前煮」は、がめ煮とも呼ばれている福岡県の郷土料理です。筑前地方の日常料理であったことから「筑前煮」と呼ばれるようになりました。鹿児島にも豚肉を使った「しゅんかん」や「豚骨煮」など、四季を通して多くの郷土料理があります。家庭で作る機会が少なくなった今、学校給食を通して郷土料理や文化を子どもたちに伝えていきたいと思います。

【献立例】麦ごはん・牛乳・筑前煮・鮭そぼろ炒め

【材料】小学校1人分（赤文字：本会取扱物資）

鶏肉（冷）	25g
絹厚揚げ（冷）	20g
にんじん	15g
乱切りごぼう（冷）	20g
竹の子水煮	15g
乱切りれんこん（冷）	15g
うす切りこんにゃく	20g
干しいたけ	1g
グリーンピース（冷）	3g
サラダ油	2g
中ざら糖	2g
料理酒	3g
濃口しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	5g
シマ・マース	0.2g
花かつお（だし用）	1g

【作り方】

- ①にんじんは0.5cm厚さのいちょう切り、竹の子は乱切りにする。干しいたけは戻して1cm角に切る。絹厚揚げは湯通しをする。
- ②油を熱し鶏肉を炒め、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、しいたけを炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③沸騰したらアクと油をよく取る。
- ④調味料を加え、絹厚揚げ、竹の子も加えて煮込む。
- ⑤味をととのえ、仕上げにグリーンピースを入れる。

小さい食器の一品



焼きなまり節の野菜炒め

エネルギー	57kcal
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.8g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

焼きなまり節スライス	20g
おろし生姜	1g
にんじん	8g
緑豆もやし	20g
キャベツ	30g
ニラ	5g
ごま油	0.5g
薄口しょうゆ	2g
シマ・マース	0.1g
中華味	1g

【作り方】

- ①にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、ニラは1.5cm長さに切る。
- ②ごま油を熱し、にんじんを炒め、焼きなまり節スライス、おろし生姜を炒める。
- ③もやし、キャベツを加えて調味する。
- ④仕上げにニラを加える。



揚げ魚のキャロットソースあえ

エネルギー	188kcal
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.4g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

たら角切り(粉付き)(冷)	30g
皮付きポテト(冷)	30g
揚げ油	3g
枝豆むき実(冷)	6g
裏ごしにんじん(冷)	4.5g
ケチャップ	4g
濃口しょうゆ	0.5g
マヨネーズ	4g
三温糖	4g
みりん	0.6g
ウスターソース	0.5g

【作り方】

- ①たら角切りと皮付きポテトは油で揚げる。
- ②枝豆むき実はやゆでしておく。
- ③Aの調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ④揚げたたらと皮付きポテト、枝豆むき実をたれであえる。



春キャベツと竹の子の卵とじ

エネルギー	70kcal
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.9g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

オーシャンキング(冷)	10g
キャベツ	30g
竹の子水煮細切り	20g
玉ねぎ	20g
きぬさや(冷)	2g
凍結全卵(冷)	20g
サラダ油	1g
三温糖	1g
料理酒	2g
薄口しょうゆ	4g

【作り方】

- ①キャベツは1cm幅のざく切り、玉ねぎは薄切りにする。きぬさやは2~3等分に切る。オーシャンキングはほぐしておく。
- ②油を熱し、玉ねぎ、竹の子を炒める。オーシャンキングも加え、調味する。
- ③キャベツを入れ、火が通ったら卵を加え、仕上げにきぬさやを入れる。



干し大根のゴマネーズサラダ

エネルギー	68kcal
カルシウム	51mg
食塩相当量	0.3g

【材料】 小学校1人分(赤文字:本会取扱物質)

千切大根	5g
にんじん	5g
きゅうり	20g
ひじき	1.2g
カーネルコーン(冷)	5g
ねりごま	3g
薄口しょうゆ	1g
マヨネーズ	5g
三温糖	1g

【作り方】

- ①にんじん、きゅうりはせん切りにし、千切大根、ひじきは戻しておく。
- ②Aを加熱してタレを作る。
- ③野菜と千切大根、ひじき、コーンをゆでて冷ます。
- ④③の水分をよく切り、タレであえる。